

1. 긍정적 자아상

긍정적 자아상
긍정적인 자아상에 대해 함께 나누어 보겠습니다.

[file.](#)"

[file.](#)"

Example Figure

[missing_resource: 1.MPG]

A graphic image
displayed as a figure.

Example Figure

[missing_resource: SCN0327.AVI]

A graphic image displayed as
a figure.

Example Figure

an envelope with a blue page

A graphic image
displayed as a figure.

Example Figure



A graphic image displayed as a figure.

긍정적 자아상 자기평가 수치

아래 설문 내용에 따라 점수를 적어 넣는다.

그런 적이 한번도 없다 – 0 (never),

가끔 그렇다. 거의 그렇지 못하다. -1 (sometimes)

보통 그렇다 -2 (usually),

항상 그렇다-3 (always)

1. 위기를 맞을 때 비교적 침착하게 처리한다. _____

2. 다른 사람보다 자기를 더 신뢰한다. _____
3. 나 자신에게 만족한다. _____
4. 근본적이지요 가장 믿음직스러운 도움은 하나님께로부터 온다고 믿는다. _____
5. 안정감을 느끼며 과거나 미래에 대해 염려하지 않는다.

6. 사랑의 감정을 거침없이 표현할 수 있다. _____
7. 나에 대한 칭찬을 자연스럽게 받을 수 있다. _____
8. 나에 대한 언짢은 생각을 가지 않는다. _____
9. 나의 실수에 대해 하나님이 아니라 나에게 책임이 있다고 믿는다.

10. 다른 사람이 요구하는 일이 아니라 내가 옳다고 생각되는 일을 한다. _____
11. 내 신념은 철저히 지킨다. _____
12. 다른 사람이 노출시키지 않는 필요를 잘 알아차린다. _____
13. 다른 사람을 위한 일을 즐거한다. _____
14. 가치 있다고 생각되는 일에는 적극적으로 참여한다. _____
15. 어려운 상황에서도 밝은 면을 볼 수 있다. _____
16. 마음만 먹으면 무엇이든지 해낸다. _____
17. 좌절감을 느낄때에도 밝은 면을 볼 수 있다. _____
18. 나의 존재 가치를 느낀다. _____
19. 마음이 평화를 가지고 있다. _____
20. 다른 사람을 있는 그대로 용납한다. _____

자신이 적어 넣은 숫자를 합한다.

50-60점 : 자기 기만 혹은 자기 영웅의식

35-49점: 균형잡힌 실제적 가치 평가

25-34점: 약간 불안정함

15-24점 : 자신감과 불안정이 반반 정도 나타나 있으나 개선의 여지가 있다. 낮은 점수를 준 내용을 다시 한번 검토해보고 그 부분을 강화시키도록 한다.

0-14점 : 자아형성을 개선시키기 위한 집중적인 노력이 필요하다. 가능하면 신뢰할 만한 분과 상담을 하거나 도움을 받도록 한다.

*50-60점 : 낮은 점수 못지않게 큰 문제를 가지고 있다. 다른 사람의 배려와 사랑을 잘 받아들이지 못한다. 자녀에게 지나친 요구를 하는 부모가 될 수 있다. 먼저 부모상담에 초점을 맞추어야 자녀를 올바르게 상담할 수 있다.

* 25점이하 : 내면에 상처를 가지고 있다.

상담이 필요,

대인관계 이상증상이 나타남

* 점수는 항상 고정된 것이 아니다. 그 당시 기분이나 사건 환경에 따라 영향을 받는다.

* 현재 함께 살고 있는 사람들이 어떤 반응을 보이느냐에 달려 있다.